

中恵土キャンパス 学習報告書

「高齢者の生活の質を高める気分転換活動とは」

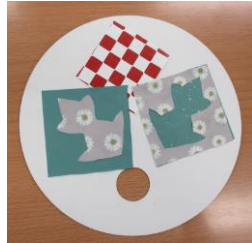
講師：藤吉恵美先生（岐阜医療科学大学 看護学部 看護学科 准教授）



8月16日（水）、岐阜医療科学大学藤吉恵美准教授をお招きして「高齢者の生活の質を高める気分転換活動とは」を開催しました。ミナモ体操（準備体操）でからだをほぐし、気分転換活動の意義や研究の動向など講義を受けた後、気分転換活動として作品（うちわ）作りをしました。

気分転換活動とは ①何かをして気分を変えること
②気分転換に表へ出る ③気分転換を図ることです。
気分転換は生活の中で重要な役割を果たしています。
気分転換活動につながる趣味活動や運動が生存率を高める!
!?!・・・楽しみと生きがいが生存を有意に維持されることが統計学的に関連していました。

気分転換活動「うちわ」作り



自分は、どのように気分転換していますか？（アンケート結果）

特に多かった回答

- ・ 友達と話をする
- ・ 友達とランチをする
- ・ 友達とお茶をする
- ・ 買い物
- ・ 畑仕事

その他の回答

- ・ 散歩・おいしいものを食べる
- ・ 孫と遊ぶ・温泉旅行・家庭菜園
- ・ スポーツジム・プール・犬と遊ぶ
- ・ 手芸・折紙・カラオケ
- ・ 体操・運動・ウォーキング・深呼吸

お詫び

講座の様子をカメラで撮影させていただきましたが、記録媒体が破損したため、ミナモ体操の様子や、うちわ作りの様子、出来上がったうちわの写真を掲載することができませんでした。

素敵な作品をたくさん撮影させていただいたのに大変申し訳ありません。

今回、うちわをお借りして1部掲載させていただきました。